

EL IMPACTO DE LA RESILIENCIA EN ENFERMERÍA

The impact of resilience in nursing

Isabel Natividad Urure Velazco^{1,a,b}

¹ Profesor principal de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional San Luis Gonzaga. Ica, Perú

^a Editor en Jefe de la Revista Científica Enfermería a la Vanguardia (REVAN), ^b Doctor en Ciencias de la Salud

El profesional de Enfermería en su quehacer diario en los diferentes ámbitos de desempeño (asistencial, administrativo, docencia e investigación), está sujeta a una serie de factores estresantes, debido a la sobrecarga laboral, por su función multifacética, es en estos momentos circunstanciales en las que debe hacer uso de la resiliencia y su impacto que tiene en enfermería entendida esta “como la capacidad de adaptarse positivamente a la adversidad al enfrentarse al estrés o sucesos traumáticos”(1).

En este sentido según la literatura señala que “la resiliencia y el síndrome de Burnout en enfermería están estrechamente relacionados. La resiliencia se considera a menudo un factor protector contra el Burnout, una forma de que las enfermeras superen las partes más difíciles del trabajo sin perder su sentido de propósito” (2). Es decir que la resiliencia es un factor protector de salud y una herramienta útil para la promoción de la salud, la mejora de las fortalezas personales y de cuidados prestados. Es necesario incorporar la resiliencia a los programas de formación y reciclaje profesional (3). Por lo tanto, la resiliencia debe desarrollarse desde estudiantes en formación, e ir aplicándose a lo largo de su preparación, de manera que cuando desempeñen prácticas pre profesionales estén fortalecidos para adaptarse favorablemente a las situaciones nuevas de presión que vivencian en el ámbito hospitalario y comunitario. Se ha demostrado estudios del impacto de la resiliencia en enfermería, quienes concluyen “que los estudiantes de enfermería que tienen un alto índice de resiliencia, por lo que, a futuro, serán capaces de adaptarse y enfrentar desafíos acordes a su formación profesional” (4).

La resiliencia en enfermería es fundamental por varias razones. En primer lugar, permite mantener la salud mental y el bienestar. Las situaciones estresantes pueden afectar negativamente la salud mental, provocando trastornos como ansiedad, depresión, frustración y agotamiento profesional. Ser resiliente permite afrontar estas situaciones y reducir el impacto del estrés en la salud mental. En segundo lugar, la resiliencia influye en la calidad de la atención que se presta. Diversas investigaciones han demostrado que las enfermeras resilientes tienen más probabilidades de brindar una atención de alta calidad a los pacientes, incluso en circunstancias difíciles. En tercer lugar, la resiliencia favorece el trabajo en equipo eficaz. Ser capaz de gestionar el estrés y recuperarse rápidamente garantiza que se pueda funcionar eficazmente como parte de un equipo, lo cual es crucial en una profesión colaborativa como la enfermería (5)

Por consiguiente, esta herramienta ósea la resiliencia ayuda a los profesionales de enfermería a desplegar un enfoque positivo de la salud y a promover las propias potencialidades de la persona frente a las adversidades o a situaciones difíciles, en un proceso de adaptación exitosa y de transformación personal que le permita salir triunfante de la situación a pesar de las características negativas que conlleva. Además, la mejora de la resiliencia en los profesionales contribuye al desarrollo de las fortalezas personales y mejora la capacidad de afrontamiento frente a las situaciones que puedan aparecer en la práctica clínica (3). El impacto de la resiliencia en enfermería se visibiliza al influir directamente en la práctica de enfermería de diversas maneras. Las enfermeras resilientes se ven menos afectadas emocional y mentalmente por las exigencias de la profesión, lo que les permite seguir brindando una atención de calidad, incluso bajo presión. La resiliencia también fomenta la satisfacción laboral y la permanencia en la profesión. Quienes son resilientes tienen

menos probabilidades de sufrir agotamiento profesional y más probabilidades de encontrar un disfrute genuino en su trabajo, lo que suele prolongar su trayectoria profesional en enfermería.

Además, la resiliencia del personal de enfermería suele influir en la resiliencia de sus pacientes. La capacidad de mantener la calma, la concentración y una actitud positiva ante la adversidad puede contribuir a inspirar y cultivar una cultura de resiliencia en la comunidad de pacientes (5).

Finalizo con la frase, que cada día cultive la promoción del cuidado con resiliencia en cualquiera área donde se encuentre desempeñando en beneficio propio y del paciente que es el objetivo de nuestro quehacer profesional de Enfermería resiliente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Arrogante O.** Resiliencia en Enfermería: definición, evidencia empírica e intervenciones. Rev. Índex de Enfermería.2015.24(4): Disponible en https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962015000300009
2. **Real A. Intely Care.** 5 maneras de desarrollar la resiliencia en enfermería (Consultado octubre 2025). Disponible en: <https://www.intelycare.com/career-advice/5-ways-to-build-resilience-in-nursing/>
3. **Caro P, Rodríguez-Martín B.** Potencialidades de la resiliencia para los profesionales de Enfermería. Rev. Índex de Enfermería. 2018. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962018000100009
4. **Ascencio-Trujillo Lucía, Ascencio-Trujillo L, Longobardi C.** Nivel de resiliencia en estudiantes de enfermería que realizan sus prácticas pre-profesionales de una universidad en Lima Norte. Rev. Health Leadership and Quality of Life. 2023; 2:29. Disponible en: [file:///C:/Users/Sistema/Downloads/Dialnet-LevelOfResilienceInNursingStudentsDoingTheirPrepro-9863735%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Sistema/Downloads/Dialnet-LevelOfResilienceInNursingStudentsDoingTheirPrepro-9863735%20(1).pdf)
5. **Personal de Nursing Educación.** Perspectivas de enfermería: ¿Cómo se desarrolla ¿La resiliencia en enfermería?2024 Disponible en: <https://nursingeducation.org/insights/resilience/>